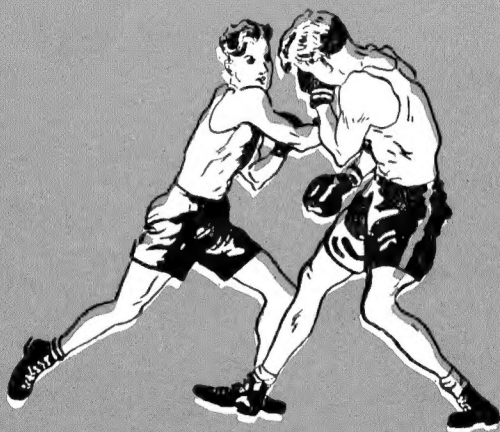


# الملاكمة للهواة



مراجعة  
مصطفى كمال الحلفاوى

ترجمة  
محمد علي صادق



(٢٠٨).

الإف كتاب

الملاك: للهواة



(٢٠٨)

الألف كتاب

# الملاكمة للهواة

محمّد علي صيادق ترجمته  
مصطفى كمال الحلفاوى مراجعته

الناشر  
الدار المصرية للطباعة والنشر  
٩٠ شارع صفية زغلول



## تقديم

الحياة الطيبة هدف كل انسان ، ومهمة التربية ومسئولية المربين هي مساعدة الأفراد على تحقيق هذا الهدف بتهيئة الظروف الملائمة لاكتساب خبرات تعليمية لها نتائجها الحسنة التي يرضى عنها المجتمع وتؤثر في نمو الفرد من نواحيه البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية .

والتربية الرياضية تعتبر خير وسيلة لتحقيق ذلك النمو حيث يقبل الأفراد على اللعب لإشباع رغبة ذاتية وميل فطرى في أنفسهم تجعل للخبرات التي تكتسب عن طريق اللعب أكبر الأثر في تشكيتهم وتعديل سلوكهم . وتختلف الخبرات باختلاف نوع النشاط الرياضى ، وطرق التنظيم ، والقادة المشرفين على التنفيذ . لذلك كان من الواجب أن تراعى عدة اعتبارات عند اختيار نوع النشاط ، منها السن ، واحتياجات الأفراد ، والأثر الذى يتركه النشاط مع الفرد فى مستقبل حياته ، وأبرز الصفات التى ينمىها ذلك النشاط من مجموعة الصفات الأساسية للمواطن الصالح الذى يمكنه أن يحقق هدفه من الحياة الطيبة .

والملاحظة نوع من النشاط الرياضى الذى كثر الجدل حول أثره وقيمه التربوية خاصة هذه الأيام . ولعل التفكير السليم والنقد القائم

على حقائق عليّة صحيحة هو وحده الذى يوصل الى الرأى الصواب .  
هذا الكتاب يوضح بعض تلك الحقائق ، فى أسلوب مختصر ويا يجاز  
يشرح رياضة الملاكمة وأهم مبادئها الأساسية ، والقواعد التى يجب  
مراعاتها عند اللعب ، وأهم الأخطاء الشائعة التى يجب تلافيها ، وبعض  
المواد الرئيسية للقانون الذى يرمى إلى حماية اللاعب وضمان سلامته  
وإلى نظافة اللعب والحرص على مبادئ العدالة والمساواة . كما يبين أن  
الملاكمة رياضة قائمة على أسس فنية ترمى إلى ترقية المهارات الحركية ،  
وسلامة التفكير وحسن التصرف وتنمية الصفات التى أبرزها الشجاعة  
والإقدام والثقة بالنفس ، وتكوين العادات الطيبة وأن للبهادى « الحلقة  
الاعتبار الأول فى تطبيق القانون عندما يكون اللعب لذات اللعب فى  
مباريات الملاكمة للهواة .

ويتناول الكتاب توضيح ما اشتمل عليه من معلومات بالرسم بما  
يجعله خير دليل يهتدى به اللاعب والمدرب والمتفرج أيضاً لفهم  
حقيقة الملاكمة وتقديرها والاستمتاع بمميزاتها سواء عن طريق  
اللعب أو المشاهدة ؟

مصطفى كمال الحلفاوى



## مقدمة

ازداد الاهتمام بالملاكمة بشكل ملحوظ في السنوات القليلة الماضية وخاصة بين أولاد المدارس وشباب الجامعة والنوادي ومنظمات الشباب ورجال الجيش ولذا فإني أشعر أن إصدار هذا الكتاب جاء في الوقت المناسب .

ومن المستحيل طبعا شرح فن الملاكمة بأكمله في صفحات قليلة ، كما أنه قد يقال إن لكل معلم طريقة ويقدر عدد المعلمين توجد طرق للتعليم ، ولكن هناك شيء واحد لا يختلف فيه اثنان وهو أن أسس الملاكمة واحدة مهما اختلفت الطرق . لذلك فقد اختارت اللجنة الفنية للملاكمة بالمجلس الأعلى لرعاية الشباب هذا الكتاب لترجمته وتصحيح بعض مواضعه بما يتفق وسلامة اللاعب وكذلك بما يتماشى مع القانون الحديث . وبما لا شك فيه أن هذا الكتاب يبين وضع الحركات الصحيحة والأخطاء الواجب تجنبها ، وأى فرد يدرس الصور الموجودة ويتدرب بعزم وثقة لا يمكن أن يفشل ، حيث إن الملاكم الذي له إلمام شامل بالأسس الضرورية الصحيحة الخاصة بفن الملاكمة سيكون تقدمه سريعا مضمونا .

يحتوى هذا الكتاب على موضوعات تهم جميع النظارة والمعنيين بحركة الملاكمة ؟

محمد علي صادق

الاستشار الفنى للاتحاد المصرى للملاكمة للهواة

### ملاكمة الهواة :

الملاكمة لعبة رياضية لا يجوز لخط بينها وبين المشاجرة، لأن الملاكمة قواعد معينة ومحددة تماماً يجب مراعاتها عند اللعب . إنها مباراة في المهارة إذ يشترك خصمان متكافئان في محاولة ودية ليز كل منهما قدرة الآخر في الملاكمة . وتتطلب اللعبة لياقة بدنية وعقلية ، وهى أحسن الطرق لتحقيق الصفات الضرورية لجميع المواطنين من ثقة واعتماد على النفس وقوة الإرادة ويجب أن يكون هدف الجميع العادات الطيبة والسلوك النبيل والنظافة والدقة . كما يجب أن يراعى بصفة خاصة حسن المظهر على حلقة الملاكمة .

### التدريب :

تحتاج الملاكمة إلى قوة تحمل وأجسام خفيفة الحركة وعقول يقظة ، ولذلك فإن اللياقة الشخصية ضرورية . وبما يساعد على نجاح التدريب وفرة الهواء الطلق ، وتنظيم الوقت والتمارين البسيطة . فالتمارين الرياضية تقوى عضلات الذراعين والرجلين والظهر والبطن ، بينما تمارين القفز وتمارين الرشاقة المختلفة تعطى القدرة اللازمة لسهولة الحركة . وتساعد وسادة السكم على تحسين السرعة والتوقيت ، فى حين تضمن التمارين على كيس السكم تسديد الضربات بقوة .

وعلى اللاعبين ألا يطلبوا أو يقبلوا دهانات أو فازلين أو أى معاونات أخرى من مساعد أو تابع فى غير لازمة للاعب اللائق وقد تضر بعض اللاعبين .

## المظهر

### الشعر

مقصود جيداً ومعتنى به

### الرداء

فائقة بدون أكمام أو قميص بسيط يغطي الصدر والظهر تماماً ويجب أن يلبس في كل مناسبة

### حزام ملون :

يجب أن يلبس اللاعبان أحزمة من القماش ذي ألوان مميزة كالأحمر والأزرق حول الوسط في أثناء المباراة

### السروال

يجب أن يكون السروال واسعاً نوعاً ويصل إلى ما فوق الركبة بمقدار بوصتين .

ويسمح بأن توضع عليه شارة المدرسة دون الحروف الأولى من الأسماء .

## الحذاء :

يجب أن تلبس أحذية رياضية خفيفة أو أحذية ملاكمة مع شراب قصير يحسن أن يكون أبيض اللون .

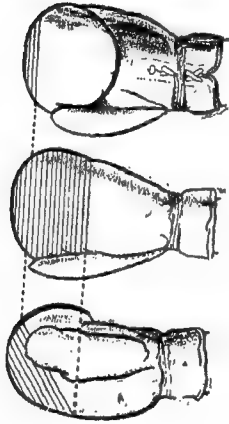


## القفازات



شكل القفاز مقفول  
( مديد الطول وضيق العرض )

منطقة السلامة وهي الجزء الأمامي  
من القفاز المقفول



يجب أن تقع اللكبات بالجزء المظلل

## الوقفة أو وضع الاستعداد



### الذراعان :

يثني الذراع الأيسر عند المرفق  
قريبا إلى الجسم، خلف اليد اليسرى  
القابضة على القفاز والابهام إلى  
أعلى. يكون وضع القبضة اليمنى  
تحت الذقن بحيث يتجه الجزء  
الأمامي من القفاز إلى الخصم مع  
وضع الكوع الأيمن للداخل إلى  
جانب الجسم كافي الرسم.

### الرجلان :

تفتح القدمان فتحة مريحة بحيث يكون وزن الجسم موزعا عليهما  
بالتساوي مع ثني الرجل اليسرى قليلا عند الركبة



### الجسم :

توجه الكتف اليسرى لجهة  
الخصم مع سحب الذقن للداخل

### القدمان :

تتجه القدم اليسرى إلى  
جهة الخصم .

ترفع العقب اليميني، والعقب  
اليسرى قد ترفع أو تكون معدة  
للرفع ، ويوزع وزن الجسم  
على مشطى القدمين بالتساوي



## منطقة اللحم

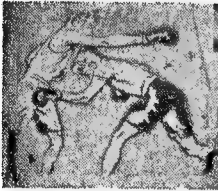
يجب أن تقع اللكيات على أمام أو جانبي الرأس أو الجسم فوق الحزام ( الحزام خط وهمي يمتد من أعلى الحوض حول الوسط ماراً بـمرة البطن ) لا تحسب نقط اللكيات التي تصيب الذراعين.

الرأس

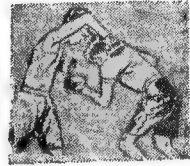


(المنطقة المظلمة هي المنطقة  
المسموح بها في اللحم)

لا تحسب اللكمات إلا إذا أصابت المنطقة المظلمة المسموح بها في اللكم:



الضرب تحت الحزام



الضربة المتمردة على ظهر الرقبة



ضربة الكلية أو فوق الظهر

الرسوم عالية تبين ضربات خاطئة

## المعبة



تقدر درجات للحركات الآتية :

### الهجوم

لكمات البدء الصائبة وهى اللكمات المستقيمة المؤثرة التى تصيب  
الخصم أولا .

لكمات البدء الفاشلة وتعنى محاولة تصويب لكمات  
مستقيمة أمكن تفاديها .

اللكمة الصحيحة المباشرة — سواء فى حالة هجوم أو دفاع — هى  
اللكمة التى تسدد بمقدمة القفاز المقفول من أية يد بحيث تقع على أى جزء  
أمام أو على جانبي الرأس أو الجسم فوق الحزام .

يجب أن يكون وزن الجسم خلف اللكمة ولا يخالف الملاكم أية ناحية  
من قانون اللعبة عند تسديد اللكمة كما يلاحظ أن الذراعين ليستا جزءا  
من منطقة اللكم .

## الدفاع

اللكمات المضادة وهى المقصود بها الرد على لكمة وصلت إليك أو على شروع الخصم فى تسديد لكمة إليك.

### الاحتماء :

إيقاف أو دفع اللكمات بواسطة الذراع أو القفاز.

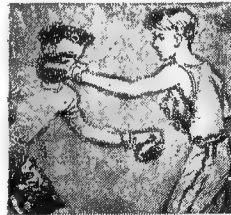
### الهروب أو الإفلات

موضح بالرسم صفحة ٥٣، ٥٤، ٥٥

أخطاء (مخالفات)



الضرب برسغ القفاز



الضرب بالقفاز بالقفاز المفتوح

## الغطس :

موضح بالرسم صفحة ٥٢

## الخروج

تفادى لكمة بحركة من القدمين أو الجسم

ضربات البدء وطريقة اللعب

إذا تبين في نهاية المباراة أن الملاكين متعادلان في مجموع الدرجات فإن القاضي يعطى قراره لصالح الملاكم...

١ - الأكثر هجوماً، فإذا كانا متعادلين في ذلك يعطى لصالح الملاكم..

٢ - الأميز في المبادأة بتسديد اللكمات المستقيمة ، فإذا كانا متعادلين في ذلك أيضا يعطى لصالح الملاكم..

٣ - الأحسن دفاعاً (في الصد وتفادى اللكمات بالغطس أسفل اللكمة أو بدفعها جانباً أو بميل الجذع أو باستعمال الخطوة الجانبية ، وغير ذلك مما يجعل هجمات الخصم تضيق هباء..<sup>(١)</sup>)

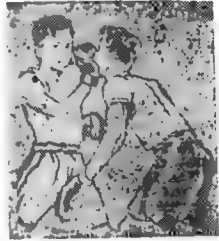
---

(١) البند الثالث من اضافات المترجم لزيادة الفائدة .

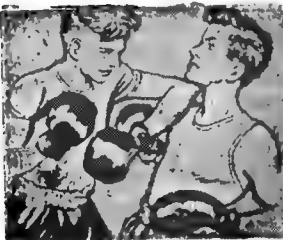
الرسوم المنشورة هنا تبين أخطاء في اللعب



الضغط بالساعد



الضرب بيطن القفاز



الضرب بالمرفق



المنطح

### التصافح باليدين :

يتصافح الملا كان كما هو موضح بالرسم . ويجب أن يكون التصافح بضغطة قفازى أحدهما بقفازى الآخر بدلا من مجرد اللمس .

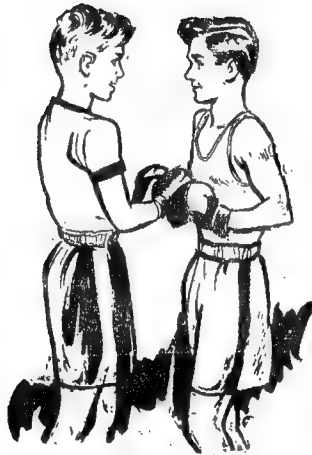
١ — عقب إعلان المتكلم أو المذيع لإسمى اللاعبين مباشرة . (عندما يعلن اسم اللاعب يجب أن يقف اللاعب المعلن اسمه فى مواجهة المذيع أو المتكلم فسوف يلتفت هذا نظر الجمهور للونه المميز .

٢ — عقب اعلان نتيجة المباراة مباشرة .

لا يتخذ أى شكل آخر من الاستعراضات خلال المباراة .

عندما يوقف الحكيم سير المباراة لينذر أحد اللاعبين ، فلا يتصافح الملا كان عندما يعطى الحكم الأمر «العب» فعندما تعلن النتيجة يجب ألا تحدث الأعمال الآتية فى ملاكيات الهواة: رفع الأيدي، التصافح باليدين مع المساعدين، القفز بقصد إظهار السرور، الاندفاع عبر الحلقة للتصافح مع الخصم باليد ، أو الربت على رأسه .

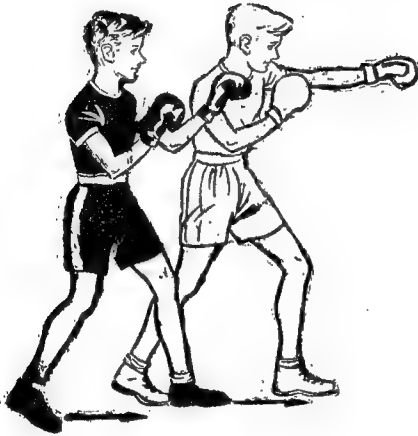




التصافح باليدين

حركة القدمين :

التحرك للأمام :

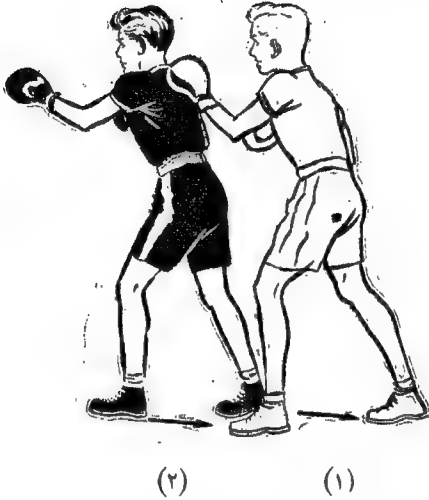


(٢)

(١)

تقدم بالقدم اليسرى أولاً ثم اتبعها باليمنى بحيث تكون المسافة  
بين القدمين عند نهاية الحركة كما كانت عند بدايتها.

## التحرك للخلف :



حرك القدم اليمنى أولاً ثم اتبعها بالقدم اليسرى

ملحوظة :

عند تحريك القدمين يجب أن تكون حركة القدم الأولى نقل  
وحركة القدم التابعة سحب.

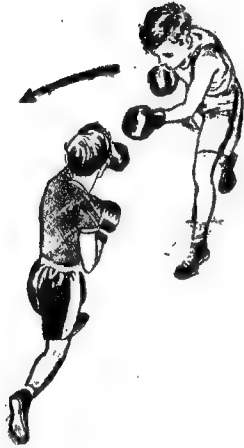
التحرك لليمين :

حرك القدم اليمنى أولاً ثم اتبعها .

التحرك لليسار .

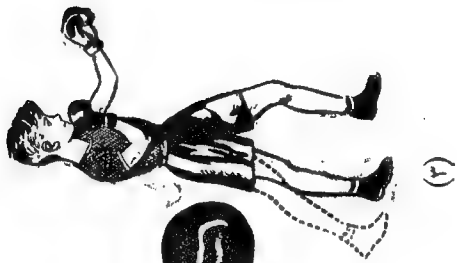
حرك القدم اليسرى أولاً ثم اتبعها باليمنى .



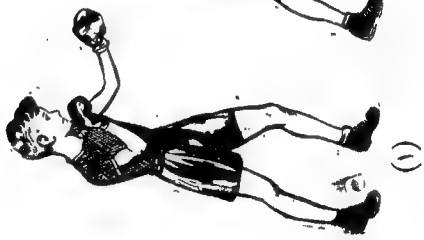


التحرك حول الخصم:

تحرك فى اتجاه يمينك بخطوات سريعة وقصيرة وعلى المشغلين  
وبذلك تكون فى منأى من يمين خصمك .



در جواب



### الشمال المستقيمة :

تقدم بخطوة قصيرة بالقدم اليسرى للأمام، وأفردي نفس الوقت  
ذراعك اليسرى لتكون في استقامة واحدة مع الكتف كما في شكل  
(٣) صفحة ٢٨ مع لف القبضة كما في شكل (١٣)  
اتبع ذلك بسحب القدم اليمنى للأمام ثم إلى وضع استعداد كما في  
شكل (٣) ،

عندما لا يتحرك الخصم إلى الخلف استرد وقفة الاستعداد بإعادة  
القدم اليسرى للخلف .

الخطافية اليسرى للرأس



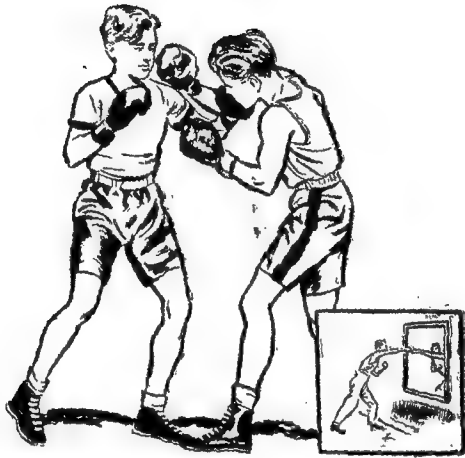
يثني الجذع من أعلى الحوض لليمين .

العقب اليسرى مرفوعة .

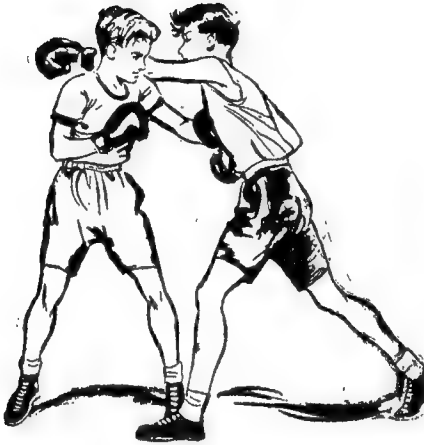




تؤدي اللكمة من وضع يكون فيه الملاكان قريبين من بعضهما البعض  
في المسافة ، وتسدد الضربة من داخل أو من فوق دفاع الخصم مع تحريك.



يجب أن يثنى المرفق بشدة (مثل الخطاف) بلف الجذع سريعا من  
أعلى الفخذ إلى اليمين نحو الخصم مع رفع العقب اليسرى محملا وزن الجسم  
على القدم اليمنى .  
يمكن تأدية الحركة أمام مرآة (تعكس النصف العلوى من الجسم)  
بالخطافية اليمنى وبذلك يمكن رؤية حركة الخطافية اليسرى .



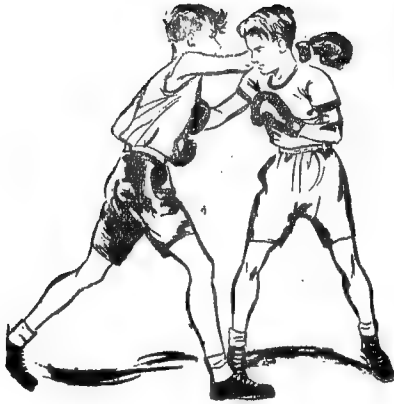
يجب التأكد من تسديد اللكمة بمنطقة السلامة (الجزء الأمامي من القفاز)

### الخطافية اليسرى للجسم :

مماثلة في الحركة للخطافية للرأس ولكنها تصوب إلى أمام

أو جانبه الجسم .

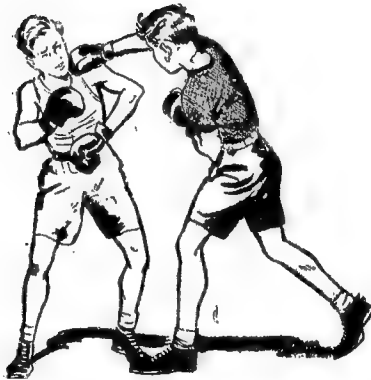
الخطافية اليمنى للجسم :





يجب أن يكون الملاكان قريين من بعضهما البعض بمسافة مناسبة.  
لف الكتف اليسرى لجهة اليسار مع خفضه قليلا، وارفع العقب  
اليمني بعيدا عن الأرض .

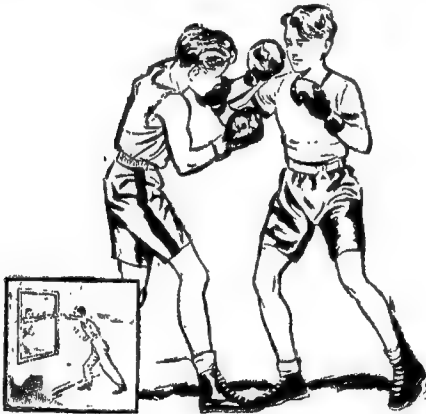
الحطافية اليمنى للرأس:



### الخطافية اليمنى للرأس :

بمائلة في الأداء للخطافية للجسم مع مراعاة رفع الذراع اليمنى إلى مستوى رأس الخصم .

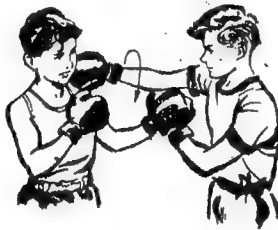
يمكن تأدية الخطافية اليسرى أمام مرآة لمشاهدة حركة الخطافية اليمنى يجب أن تصل اللكمة بمنطقة السلاحيات . (الجزء الأمامي من القفاز المقفول)



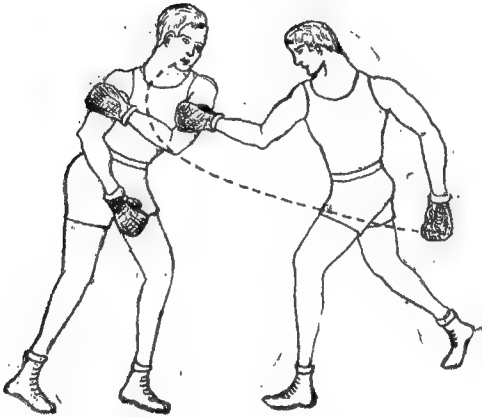
### الأرجوحية اليمنى (التلويح) :

يراعى الحارس عند تسديد هذه الضربة لضمان وقوعها بالجزء الأمامى من القفاز المقفول. يحتفظ بالمرفق اليمنى مرتفعة تماما والرسغ الأيمن مدار للخارج .

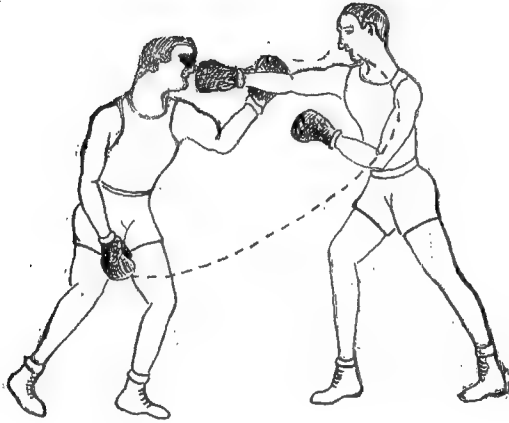
يجب الإقلال من استعمال ضربة الأرجوحية اليمنى ، حيث إن الحركة الضرورية للتسديد الصحيح تعمل على انذار الخصم ؛ وبذلك يمكنه استعمال يسراه بنفوق .







لتفادى أرجوحية يمينى مل قليلا لليمين وسدد شمالا مستقيمة مضادة،  
يمكن استعمال الأرجوحية اليمى بتفوق ضد الملاكم «الاعسر» .  
عند تقدمه بضربة بدء ادفع يمينه بشمالك لجهة يمينك ثم سدد اليه يمين  
أرجوحية للرأس أو الجسم تبعا لوضع يده اليسرى .  
قبل التسديد مباشرة اسحب الذراع اليمى للخلف ولف الجسم قليلا  
لجهة اليمين . يجب الاحتفاظ باليد اليسرى عالية . عند تسديد الضربة  
لف على مشطى القدمين لجهة اليسار لزيادة قوة الضربة



### الأرجوحية اليسرى :

هذه الضربة يمكن استعمالها بعد لف الخصم باليد اليمنى لجهة يمينه كما هو مبين بالرسم ثم تسدد اليسار الأرجوحية لذقن الخصم مع لف الجذع ومقدمة القدم اليسرى لجهة اليمين .



### اللكات الصاعدة (القاطعة لأعلى):

اللكات الصاعدة باليد اليمنى أو باليد اليسرى ، لكات نافعة لما لها من بالغ الأثر ؛ غير أنها ليست سهلة الأداء ، وقد تصاب السلاحيات نتيجة للخطأ في أداء اللكمة .

### وضع الذراع:

تبقى المرفق مثل الخطاف والقبضة أعلاه عند تسديد الضربة.

### وضع القدمين :

تسحب القدم اليمنى للامام حتى تكون في مستوى القدم اليسرى،  
تقريبا أو تكاد، وذلك قبل تسديد اللكمة مباشرة .



### وضع القبضة :

تدار راحة اليد للداخل في مواجهة الجسم  
لتكون اللكمة بمنطقة السلا، يات العريضة.



### أداء اللكمة :

يأف جانب الحوض الأيمن تجاه الخصم مع رفع العقب اليمنى عند  
تسديد اللكمة كما ترفع الكتف اليمنى لزيادة أثر اللكمة



يمكن استعمال المساعدة أيضا في الدفاع ضد خصم يندفع وهو  
مطأطء الرأس ويضرب ضربات عشوائية أو كضربة مضادة لضربة

في الهجوم يمكن استعمال اللكمة الصاعدة من الوضع  
الداخلي .



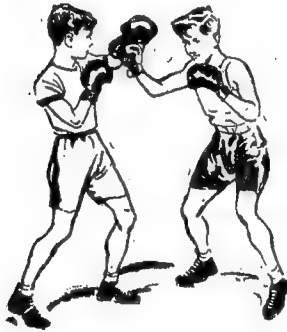
## اللكم الداخلي

- ١ - يهدف للدخول قريبا من جسم الخصم .
- ٢ - يجب أن تكون الرأس قريبة من كتف الخصم الأيسر .
- ٣ - تسدد ضربات الجسم عالية نوعا مع تطويق الكتف .
- ٤ - لاتندفع وأنت داخل - واحتفظ يديك عالية للدفاع .



الوقفة :

لعل الوضع الطبيعي المريح والأفضل لتسديد لكمة قصيرة للجسم،  
هو عندما تكون قدمي الملاكم في خط واحد أى في محاذاة بعضها



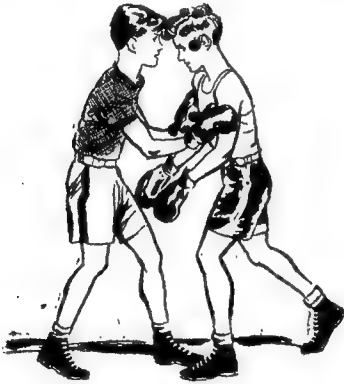
وضع داخلي



## للخروج .

١ - ضع القفازين على ذراعى الخصم ، وادفع بهما فجأة ثم اخط للخلف بسرعة أو

٢ - ادفع ذراع الخصم اليسرى بعيدا عنك براحة يدك اليمنى. وتحرك خطوة جانبية جهة اليمين مبتعدا عن قبضته اليمنى. وللوصول الى وضع داخلى للالتحام يمكن عمل الآتى :



### الدفع للخارج :

عندما يبدو أنك ملاكم بضربة شمال مستقيمة ادفعها عند الساعديمينك وبذلك تندفع ضربة البدء للخارج ولأعلى ثم اخط بسرعة للأمام.

### ضربة أرجوحية :

إذا استعمل الملاكم ضربة أرجوحية يمكنك الدخول بسهولة إلى وضع داخلي وذلك برفع إحدى اليدين للتغطية والتحرك للداخل سريعا ثم أنزل يدك للبدء في تسديد ضربات خطافية .

### التغطية في اللكم الداخلي :

احتفظ بالمرفقين لصق الجانبيين واليدين في حالة استعداد للدفاع عن الوجه أو الرأس على أن يكون الجسم منحنيا وذلك بتجويف البطن وزيادة بسيطة في تقوس الظهر .

للابتعاد السليم، ضع باطن القفازين على عضدى الخصم وادفعه بعيدا بشدة واخلطو للخلف سريعا مع الاحتفاظ بالتغطية .

## الدفاع

استعمال القفاز المفتوح:

ترفع اليد اليمنى مفتوحة لأعلى ، وتخفض الذقن في نفس الوقت:  
على الصدر .



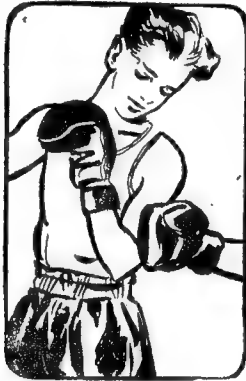
### استعمال الذراع :

ترفع الذراع اليمنى عالياً بحيث يصل المرفق إلى مستوى الكتف تقريباً، وذلك لإيقاف لكمة خطافية يسرى ويراعى ضرورة خفض الرأس .



### استعمال المرفق :

تثبت المرفق اليسرى على جانب الجسم ، مع خفض الكتف اليسرى في نفس الوقت .

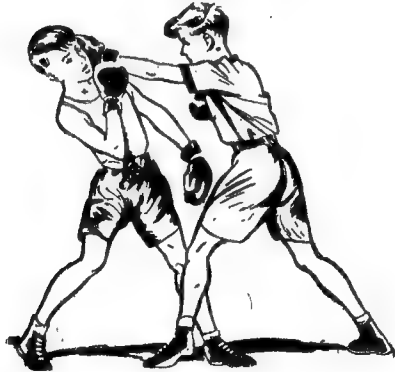


### التمايل لتفادى مستقيمة يسرى :

عندما تخرج اللكمة مصوبة اليك ، مل بجذعك جهة اليمين بحركة من الوسط مع الانثناء للامام قليلا . ويمتاز الدفاع بهذه الطريقة بحرية كلتا اليدين لتسديد لكمة مضادة .

### الميل خلفا :

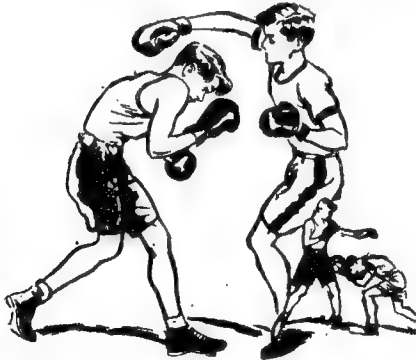
هو ميل الجذع للخلف مسافة تبعده عن مدى اللكمة ، وذلك بتحريكه حركة سريعة خاطفة من الوسط .



### الغطس :

للغطس جهة اليمين ثني الركبتان قليلا ، مع رفع العقب اليسرى وإدارة القدم اليسرى على المشط خارجا ويعمل خفض الذراع الأيسر للخلف على حفظ التوازن. والغطس جهة اليسار يتبع ما ذكر بالنسبة للغطس جهة اليمين مع عكس الاتجاه . ويعتبر الغطس من أبسط الطرق لتفادي اللكمة الأرجحية اليمنى .

يراعى أن يكون الغطس بمقدار يفي بالغرض من تفادي اللكمة، حيث إن المغالاة في الغطس كأن تصل إلى مستوى أسفل خط الحزام ويعد خطأ.



### الهروب (الإفلات) - لتفادى اللكمات :

تقدم خطوة قصيرة أماما وللجانب أماما بالقدم اليسرى أو باليمنى  
وفقا للكمة المسددة من الخصم وفى هذه الحالة سوف تكون اليدان  
كلتاها حرة للكمات هجومية



### تفادى لكمة يمنى :

خذ خطوة قصيرة أماما وللجانب الايمن بحيث يصبح الخصم مكشوفاً  
للكمة يمنى .





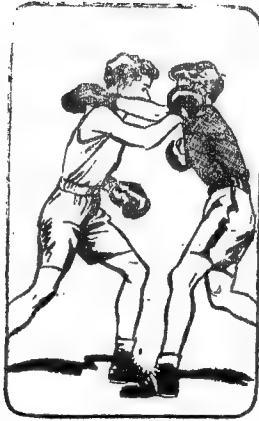
تفادى لكمة يسرى مستقيمة وتسديد يمنى مضادة :

يراعى الاستدارة سريعاً على المشطين عقب الانتقال بخطوة  
جانبية .



### لكمة يسرى مضادة لمستقيمة يمينى :

فى حالة هجوم الخصم بمستقيمة يمينى تقدم خطوة بالقدم اليسرى  
أماما وسدد لكمة خطافية يسرى من الخارج أو على ذراع الخصم  
اليمينى الممتدة .



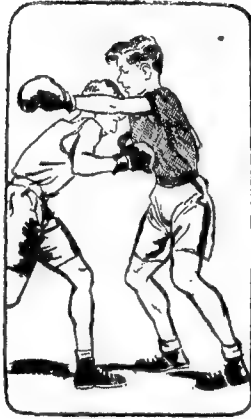
### اليمنى العابرة المضادة :

تصيد لكمة يسرى مستقيمة ، سد لكمة يمنى قوية تمر من فوق  
اذراع الخصم اليسرى مع التقدم خطوة للامام بالقدم اليسرى  
والاستدارة بالجسم لليسر



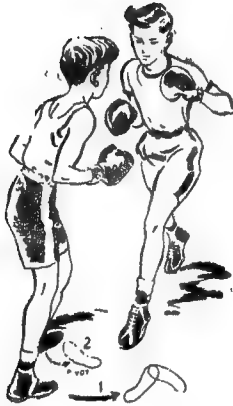
الخطافة اليسرى للجسم:

اقترَب بخطوة بالقدم اليسرى



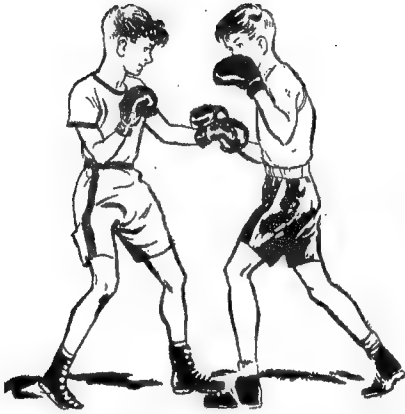
الخطافية اليمنى للجسم:

اقترب تماما محتفظا بالمرفق متلاصقة للجانب ما أمكن



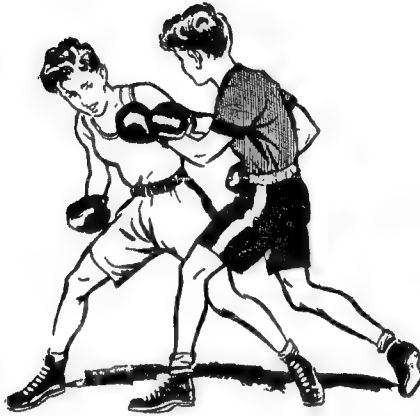
### استعمال الخطوة الجانبية:

لتلافي هجمات الخصم المندفع ، حرك القدم اليمنى جانباً وللأمام لتصبح في محاذاة القدم اليسرى مع سرعة الاستدارة بالارتكاز على مشط القدم ثم اتبعها بتحريك القدم اليسرى لمكانها الصحيح فإنك تكون في وضع استعداد للمجوم .



دفع اللكمة للداخل :

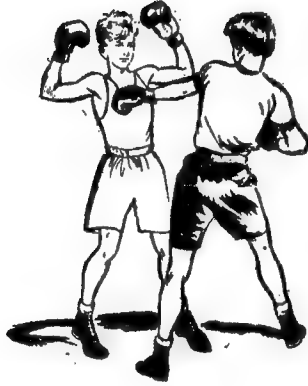
يميل الجسم قليلا من جهة اليمين وتدفع اليد اليمنى الساعد الأيسر  
للمهاجم جهة اليسار ، حيث تجعله مكشوفاً للكمة مضادة



### الدفاع المتقاطع الأيدي :

قابل اللكمة اليسرى من الخصم بالضرب عليها قريبا من الرسغ  
يبدك اليسرى مع مراعاة ارتفاع المرفق اليسرى ارتفاعا مناسباً، وسحب  
الذقن للداخل .





### الابتعاد :

عندما تشبّيك أذرع اللاعبين في تلاحم يأمرهما الحكم بالابتعاد الذي يجب أن ينفذ فوراً بواسطة كل لاعب وذلك بأن يخطو خطوة للخلف قبل استئناف اللكم . يجب أن يكون الابتعاد حاسماً ونظيفاً واللكم في أثناء الابتعاد يعد مخالفاً للقانون .

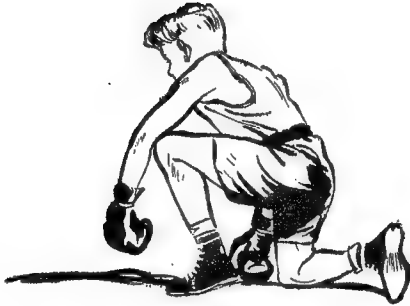
## الكبو :

يعتبر الملائك في حالة كبو :

- ١ - إذا لمس أرضية الحلقة بأى جزء من جسمه بخلاف قدميه . أو
- ٢ - إذا ارتمنى على الحبال أو تعلق بها وهو فى غير وعى . أو
- ٣ - إذا وقع خارج الحبال أو كان أى جزء من جسمه خارج الحبال . أو
- ٤ - إذا تلقى الملائك ضربة قوية ولم يقع من تأثيرها أو لم يتعلق بالحبال من شدتها ولكنه ظل واقفا فى غير وعى تام وكان من رأى الحكم أنه لم يعد قادرا على مواصلة اللكم أو الدفاع



كلتا اليدين على أرضية الحلقة



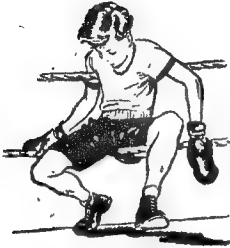
نصف جثو

العقد:

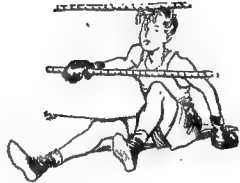


عندما يكبو ملاكم يشير الميقاتي  
بعد مرور ثانية بيده إلى الحكم مينا  
مرور الثواني بينما يقوم الحكم بالعد  
بصوت مرتفع من واحد إلى عشرة.

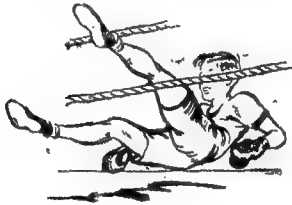
التعلق على الجبال



مضطجع على الحبال



جزء من الجسم خارج الحبال



خارج الحبال

### ابتعاد الملاكم إلى ركن محايد :

عندما يكبو الملاكم، يجب أن يتعد الخصم فورا إلى أبعد ركن.  
محايد من غير أن ينتظر تنبيه الحكم عليه لذلك، ولا يستأنف اللكم إلا  
عند صدور امر الحكم (العب)



ضرب الخصم وهو على الأرض خطأ

## الرسوم الموضحة هنا تبين مخالفات في لعبة الملاكمة



السكدة الرجعية للارتكاز



الكم مع الارتكاز على القدم والدوران



الاضطجاع على الخصم (الاستاد)

### مخالفات في خطط اللعب

انه لا يسمح في الملاكمة بعمل الآتي :

اللكم مع الارتكاز

وذلك بتطويع الذراع مع دوران الجسم في دائرة كاملة

اللكمة الرجعية للارتكاز

عندما تطيش اللكمة التطويحية ، يعيد الملاكم ذراعه مطوحيها المضد  
في حركة رجعية ضاربا الخصم بظهر اليد .  
الاضطجاع

يعتبر الملاكم مضطجعا إذا القى برأسه أو جسمه على الخصم  
الاضطجاع بالرأس أو الجسم هو الوسيلة التي يلجأ اليها الملاكم  
الضعيف ليدراً عن نفسه الضرب أو ليحصل على ميزة غير قانونية  
(ليتعب الخصم) .

لا تحتسب درجات لأي ضربات تسدد أثناء الاضطجاع



وسوم تبين حركات في خطط اللعب



### المسك والضرب :

إعاقعة حركة الخنم بالقبض على ذراعه ، أو مسكه حول الوسط .  
عمداً ثم تسديد لكمة يعتبر خطأ إلى جانب أنها تشوه الملاكمة .  
أن يحسب أى قاض درجة اللكمة صحيحة سددت في أثناء ارتكاب  
خطأ . مثل هذه اللكمة الصاعدة .



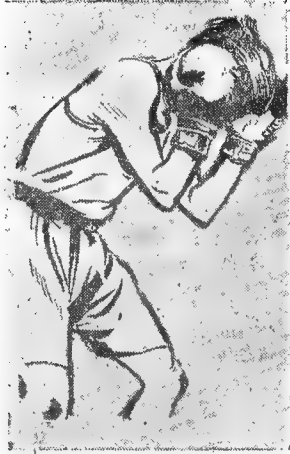
### الدفع بالكف

وقد يحدث في حالة هجوم غاشم مثل الاندفاع بالرأس منخفضة.



### المصارعة

أى محاولة لرمى الخصم تعتبر مخالفة .



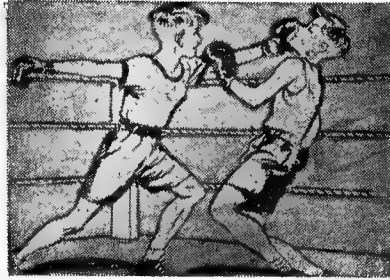
### الجمود

لا يجب أن يحتفظ الممثل بوضع التغطية لدرجة الجمود الكلى ولكن تتخذ التغطية لتجنب هجوم مفاجيء أو للتخلص من أحد المواقف الحرجة .



إن استغلال الجبال للدفع بفرض زيادة تأثير اللكمة وقوتها  
أمر غير مسموح به

إن الملاكم يسمى استغلال الجبال أيضا إذا مسك الجبل يده  
وضرب باليد الأخرى خصمه ، ذلك أن الحلقة زودت بالجبال لتحدد  
المساحة القانونية التي يجب أن يبقى عليها الملاكم .



إن النظار بال سقوط أو الانزلاق هو حيلة الملاكم الضعيف في  
تفادى لكمة متوقعة .

للحكم سلطة شطب الملاكم لأي خطأ يرتكبه ، إن الملاكمة للهواة  
يجب ألا يحدث بها مثل هذه المخالفات أو ما يشبهها من تصرفات  
تتنافى مع الروح الرياضية الحققة .

### التابع ومساعده :

لكل ملاكم الحق فى الاستعانة بتابع واحد ومساعد للتابع ، والاول يعنى بالملاكم شخصيا والثانى يمد به كل ما يطلب ولكن لا يسمح له بدخول الحلقة .

ويجب أن يكون التابع حسن المظهر ، كفئارزينا متأهبا لتقديم النصيح فى بشاشة كلما دعى الامر لذلك .

### واجبات التابع :

- ١ - يرافق ملاكمه للركن الخاص به من الحلقة .
  - ٢ - يقدم النصيح للملاكمه فى أثناء فترة الراحة فقط الى تعقب كل جولة .
  - ٣ - يتأكد من أن ملاكمه يجلس مستريحا الى أقصى حد فى استرخاء تام أثناء فترة دقيقة الراحة ، ويمسح وجهه ويندى فيه ، ويجمل القول يتأكد من أنه على استعداد للجولة التالية .
- يجب عدم تشجيع الأعمال الآتية لكونها غير مفيدة للملاكم اللاحق .
- ١ - التهوية بالفوطة أثناء دقيقة الراحة

ان التهوية بالفوطة لن تعجل باسترداد اللاعب لنشاطه ، كما ان

إحاطة التابع باللاعب وتشويشه بنصائحه لا تجدى نفعا . وقد احتمل كثير من الملاكمين هذه المعاملة وقبلوها على مضض .

٢ — تدليك الجسم

وعلى وجه العموم ليست الحلقة مكانا لتدليك البطن أو أى عضو من أعضاء الجسم .

٣ — استعمال الدهانات والفازلين وخلافه .





### حلقة الملاكمة :

يجب أن تكون الحلقة في جميع المباريات، مطابقة للشروط الآتية:

١ - تكون مربعة الشكل ولا يقل طول ضلعها عن ١٦ قدم (٤٩٠ سم) ولا يزيد عن عشرين قدماً (٦١٠ سم) وذلك القياس من داخل خطوط الحبال .

٢ - تتركب أرضية الحلقة بطريقة تكفل سلامة اللاعبين وأن تكون مستوية وخالية من جميع العوائق البارزة وأن تمتد ١٨ بوصة على الأقل خارج خط الحبال . ويثبت بها أربعة قوائم في الأركان تغطي جيداً بمخدات أو بطريقة أخرى تحول دون أذى الملاكمين .

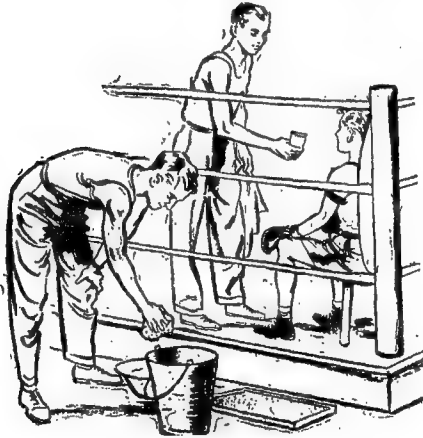
٣ - تغطي أرضية الحلقة بلباد لا يقل سمكه عن نصف بوصة (١٣ سم) ولا يزيد على ٤/٣ بوصة (١٩ سم) ويشد فوقه بساط من قماش قلوع المراكب . يجب أن يغطي اللباد والبساط جميع أرضية الحلقة .

٤ - يكون بالحلقة ثلاثة حبال لا يقل سمك كل منها عن ٣ سم ولا يزيد عن ٥ سم تشد جيداً بقوائم الأركان عند الارتفاعات ٤٠ سم، ٨٠ سم، ١٣٠ سم على التوالي من أرضية الحلقة . وتكسى الحبال بقماش ناعم . توصل الحبال الثلاثة ببعضها في كل جانب بقطعتين من قماش المراكب المدموك عرض كل منها من ٣ إلى ٤ سم بشرط ألا تنزلق على الحبال . يجب إخلاء إفريز الحلقة من الكراسي والجرادل وخلافه أثناء سير الملاكمة .

### ركن الحلقة :

#### المعدات المطلوبة

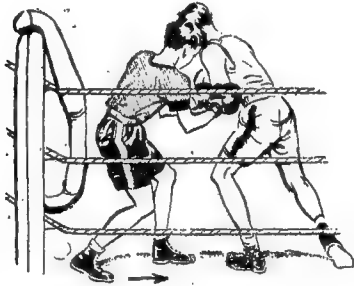
- ١ - مقعد بذون ظهر
- ٢ - جردل ماء بارد نقي
- ٣ - زجاجة ماء وكوب خاص
- ٤ - وعاء به نشارة خشب
- ٥ - صينية خشبية بها قلفونية مجروشة
- ٦ - قطع من الاسفنج

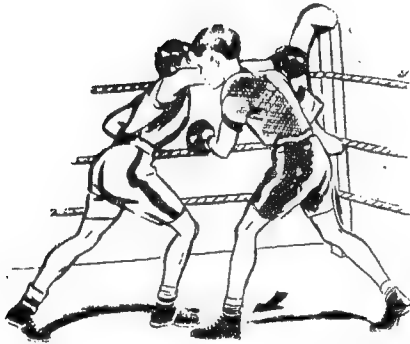


## الخطط

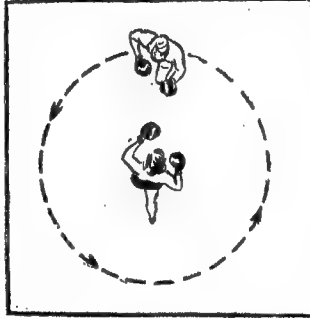
التخلص من حصار الركن

١ - ادفع الذراع اليسرى للخصم من أعلى المرفق مباشرة ، يمينك وأدره ، واخط للامام مارقا بجانب الحبال



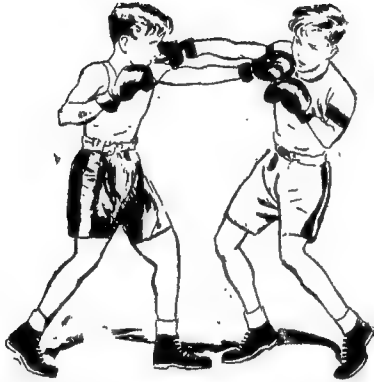


٢ - يمكن استعمال الخطوة الجانبية أيضاً في التخلص من حصار  
الركن .



### سيطرة الموقف على الحلقة :

الزم في المنتصف واجعل خصمك هو الذى يدور حولك ويعمل  
كل مجهود الأمر الذى يؤدى به إلى التعب والبطء فى تحريك قدميه وتسديده  
لكلماته كما يجعله أقل حرصاً فى دفاعه



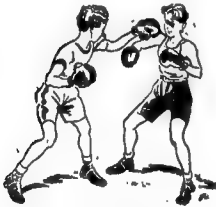
### المخادعة

تستهدف المخادعة تشتيت انتباه الخصم ، حيث يمكن إيهامه بأن  
الكمة يسرى في طريقها الى رأسه المكشوفة ، وتغطيها تنكشف ثغرة  
أخرى في دفاعه ، فتسدد الكمة اليسرى لجسمه مباشرة .  
لتفادي لكمة تطويحية يميني ، هل قليلا جهة اليمين وسدد يسرى  
مستقيمة مضادة.

## الملاكم الأعسر :

يسمى الملاكم الذى يقف وذراعه اليمنى ممدودة (أعسر) ، وتوضح موقفته الصورة المنعكسة للوقفة الطبيعية أمام مرآة - وميزة الأعسر فى أنه غالبا ما يتقابل مع ملاكمن ذوى الوقفة العادية ، بينما يندر أن يتقابل الملاكم ذو الوقفة الطبيعية مع ملاكم أعسر .

وعلى ذلك يجب التمرين مع مثل هذا الملاكم الأعسر كلما سنحت



والفرصة ، مع تذكر النصائح الآتية :

١ - يجب أن يكون التحرك فى اتجاه يسارك

٢ - أنجح ضربة مضادة يمكنك

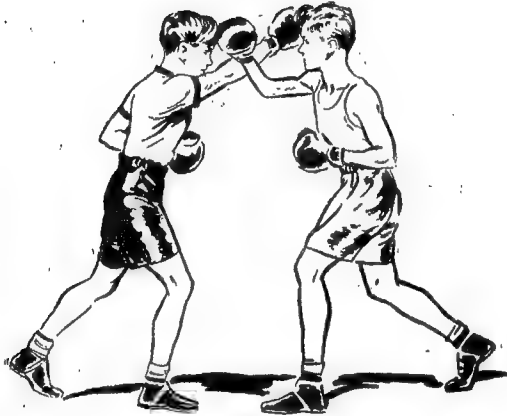
تاستعمالها مع مثل هذا الملاكم هى الخطافية اليمنى للرأس أو للجسم هى

أفضل اللكمات نجاحا مع ملاكم أعسر ، عندما يصوب يمناه المستقيمة نحوك مل جهة اليسار قبل أن تسدد اللكمة الخطافية المضادة

٣ - لاتنس رفع يدك اليمنى عالية للتغطية إذا أردت أن تسدد

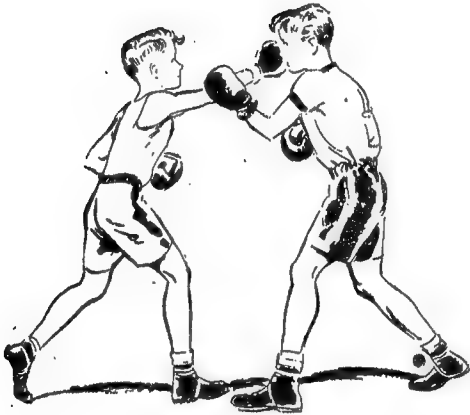
خطافية يسرى طويلة

٤ - احذر يده اليسرى القوية



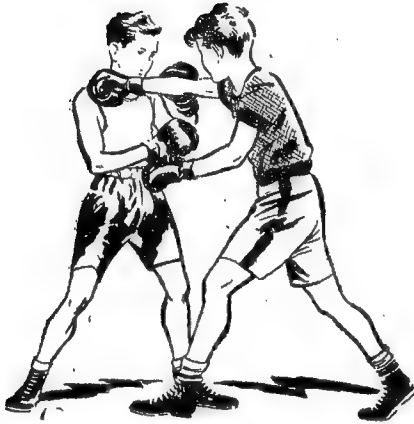
تحريك القدمين : لا تتحرك جهة اليسار مطلقا  
شجعه على أن يبدأ ، فاذا بدأ بمستقيمة يميني ، ادفعها بيدك اليمنى  
للخارج مع الميل جهة اليسار بعيدا عن اللكمة.  
سيصبح حينئذ مكشوفاً للكمة خطافية طويلة تسدد للذقن من فوق  
ذراعه .





### الدفع باليد اليسرى :

للدفع خارجا ، تقدم بخطوة مادا فى نفس الوقت يمينك لتصل  
لرأسه أو لجسمه ، وذلك قبل أن يتمكن من استغلال يسراه. أو  
للدفع داخلا كما هو مبين بالرسم ، وهو أسلم الطرق للتطبيق



ادفع لكته اليمنى المستقيمة بيدك اليسرى جهة يمينك ، حيث  
يصبح مكشوفاً ليدك اليمنى، بينما تبقى أنت حينئذ في مأمن من أية إصابة.  
ان أفضل استعمال للتطويحية اليمنى يكون مع الخصم الأيسر، حيث  
تدفع لكاته المستقيمة اليمنى للداخل جهة يمينك بيدك اليسرى وتسدد  
اليه تطويحية يميني للرأس أو الجسم.

# فهرست الملاكمة للهواة

صفحة	
٧ ...	مقدمة
٨ ...	ملاكمة الهواة...
٩ ...	التدريب
١٢ ...	القفاضات
١٤ ...	الوقفة أو وضع الاستعداد
...	الهدف
١٨ ...	اللعبة وقواعدها
٢٤ ...	تحريك القدمين
...	الهجوم
٤٥ ...	اللكم الداخلي
٤٩ ...	الدفاع...
٦٤ ...	الكبوء...
٦٨ ...	الأخطاء
٧٧ ...	التابع ومساعدته
٧٩ ...	حلقة الملاكمة ...
٨٠ ...	الخطط
٨٥ ...	الأعرس



من كتب الفنون  
في مشروع الألف كتاب

الثقافة الموسيقية	تأليف الصاغ صالح عبدون
تاريخ الموسيقى العربية	» هـ. ج. فارمر
في فن المسرح	» ا. د. كريج
أشهر الاوبرات	» هـ. و. ييجون
صحتك بين يديك	» كورتني. د. فارمر
علم المسرحية	» الاردرس نيكول
تاريخ الموسيقى	» برنارد شامبينول



مطبوعات الدار المصرية للطباعة والنشر  
في مشروع الألف كتاب

من	
٠٠٠ر١٥٠	١ - تاريخ الصحافة
٠٠٠ر١٥٠	٢ - ثورة آسيا
٠٠٠ر١٤٠	٣ - أندية الشباب المدرسية
٠٠٠ر٢٣٠	٤ - فسيولوجيا الانسان
٠٠٠ر٢٣٠	٥ - الأرض والتطور البشرى - ١
٠٠٠ر٢٨٠	٦ - الأرض والتطور البشرى - ٢
٠٠٠ر١٩٠	٧ - تاريخ الموسيقى
٠٠٠ر١١٠	٨ - نسيب مسيو بواريه
	٩ - الملائكة للهواة











## اهداف هذه المجموعة

- تكوين مكتبة عربية متكاملة يجد القارئ العربي فيها كل ما هو بحاجة اليه من المعلومات في شتى الموضوعات ، معروضة عرضا سهلا ، يتقبله القارئ العادي . ويجد فيه المتخصص الحقائق والنظريات والآراء مبسطة بغاية الدقة ، متمشية مع آخر ما وصل اليه العلم في تلك الموضوعات .
- نشر هذه المكتبة في أوسع نطاق ممكن ، وذلك بتخفيض السعر قدر الامكان ، وإشراك أكبر عدد من الناشرين في نشرها .
- النهوض بالكتاب العربي من حيث الشكل والموضوع .
- تشجيع عادة اقتناء الكتب وقراءتها .
- الاستفادة بصورة عملية من جهود العلماء والأدباء في شتى الأمم ، بإتاحة الفرصة أمام القارئ العربي للاطلاع الواسع على ما عندهم .
- إفساح المجال أمام الشباب الطامح إلى الاشتغال والأدب للمساهمة بصورة إيجابية في النهضة العلمية وإثرائها .
- تشجيع الناشرين في مصر والدول الشقيقة على الإقبال على نشر كتب العلم والثقافة العالمية ، وتعويضهم تعويضا .
- تجديد النشاط الفكري في العالم العربي عن طريق المكتبة القيمة التي تحمل اليه العلم والمعرفة .

Bibliotheca Alexandrina



0284621

مكتبة الإسكندرية  
Alexandria Library